

O-SOTO-GARI (3) Grand fauchage extérieur



HIZA-GURUMA(3) Roue autour du genou



UKI-GOSHI (3) Hanche flottante SASAE-TSURI-KOMI-ASHI**
Blocage du pied en pêchant



SEOI-NAGE(3) (moroté, ippon, éri) Projection par l'épaule



O-UCHI-GARI (3) Grand fauchage intérieur



DE-ASHI-BARAI(3) Balayage du pied avançant



REN-ZOKU-WAZA

O-SOTO-GARI

SEOI-NAGE

HARAI-GOSHI

UCHI-MATA

TAI-OTOSHI

REN-RAKU-WAZA

O-SOTO-GARI

SEO-NAGE

HARAI-GOSHI

UCHI-MATA

TAI-OTOSHI

KO-UCHI-GAR(3) Petit fauchage intérieur



KOSHI-GURUMA(3) Roue autour des hanches



KO-SOTO-GARI(2) Petit fauchage extérieur



HARAI-GOSHI(3) Hanche balayée



UCHI-MATA(3) Fauchage par l'intérieure de la cuisse



TAI-OTOSHI (3) Renversement du corps



NAGE-NO-KATA

TE-WAZA

GOSHI-WAZA

ASHI-WAZA

O-GOSHI(3) Grande projection de la hanche



TSURI-KOMI-GOSHI(3)
TSURI-KOMI-GOSHI



TOMOE-NAGE Projection en cercle



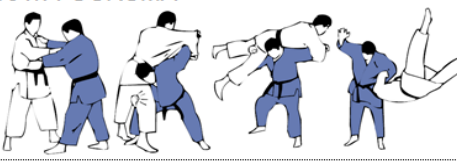
O-GURUMA



ASHI-GURUMA



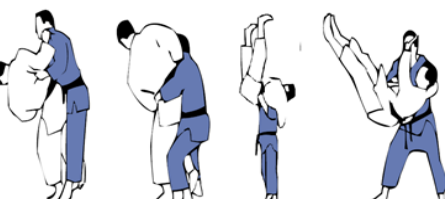
KATA-GURUMA



TE-GURUMA



USHIRO-GOSHI



HARAI-TSURI-KOMI-ASHI



DEGAGEMENTS

AU SOL

GESA-GATAME (5)
Contrôle fondamental par le travers

KAMI-SHIO-GATAME(6)
Contrôle des 4 coins par le dessus

KUZ-GESA-GATAME (7)
Variante du contrôle fond. par le travers

KATA-GATAME (4)
Contrôle par l'épaule

KUZ KAMI-SHIO-GATAME (6)
Var du contrôle des 4 points par le dessus

TATE-SHIO-GATAME (6)
Contrôle des 4 coins longitudinalement

YOKO-SHIO-GATAME
(6) Contrôle des 4 coins par le côté



Avant

SHIME-WAZA

NAMI-JUJI-JIME (4)



GYAKU-JUJI-JIME (2)



KATA-JUJI-JIME (2)



HADAKA-JIME(4)



OKURI-ERI-JIME(3)



KATA-HA-JIME (3)



KANSETSU-WAZA

UDE-GARAMI (4)



UDE-GATAME (4)



JUJI-GATAME (4)



HIZA-GATAME(3)



HARA-GATAME (3)

